

СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ДЛЯ ВОСХОЖДЕНИЯ НА КИЛИМАНДЖАРО



ОДЕЖДА

- ☐ Термобелье
Верх + низ из синтетики или
мериносовой шерсти
- ☐ Флисовая кофта или толстовка
- ☐ Тёплые трекинговые брюки
или леггинсы
Одна пара для трекинга и одна для ночевки
- ☐ Пуховая куртка или утеплённая
куртка из синтетических
материалов (на температуру до -15)
- ☐ Лёгкая пуховая жилетка или
пуховый свитер (по желанию)
- ☐ Мембранная куртка
- ☐ Мембранные штаны
- ☐ Дождевик
- ☐ Лёгкие трекинговые брюки
- ☐ Футболка с длинным рукавом
- ☐ Футболка с коротким рукавом
- ☐ Тёплая шапка из флиса или шерсти
- ☐ Бафф или балаклава.
- ☐ Кепка
- ☐ Тонкие перчатки
- ☐ Тёплые флисовые или пуховые
перчатки
- ☐ Трекинговые носки (2-3 пары)
- ☐ Тёплые трекинговые носки
из шерсти (2-3 пары)
- ☐ Несколько смен белья



ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Спальный мешок, температура
комфорта до -10°C или -15°C
Лучше с синтетическим утеплителем —
есть риск промокнуть
- ☐ Подушка надувная (по желанию)
- ☐ Коврик туристический (каремат)
- ☐ Основной рюкзак или баул
90-120 литров, который понесёт портер
- ☐ Дневной рюкзак
30-40 литров
- ☐ Трекинговые палки
Желательно, телескопические
- ☐ Солнцезащитные очки
- ☐ Налобный фонарик
- ☐ Термос или гидратор
2-3 литра
- ☐ Бутылка для воды
Желательно, тритан или металл



ОБУВЬ

- ☐ Трекинговые ботинки
Высокие и с мембраной; с хорошей
поддержкой лодыжки
- ☐ Лёгкие кроссовки для нижних
высот и лагерей
- ☐ Гамаши для защиты от грязи, снега
и камней



ГИГИЕНА И АПТЕЧКА

- ☐ Защитный крем от солнца
с SPF 50+
 - ☐ Бальзам для губ с защитой
от солнца
 - ☐ Универсальный бальзам
 - ☐ Аптечка
Антисептик, пластыри, бинты,
обезболивающее, лекарство от аллергии
и диареи
- ВАЖНО! ГИДЫ НЕ ИМЕЮТ ПРАВО
ДАВАТЬ ИЛИ РЕКОМЕНДОВАТЬ ВАМ
УПОТРЕБЛЯТЬ КАКИЕ-ЛИБО
МЕДИКАМЕНТЫ, ГИДЫ МОГУТ
ОКАЗАТЬ ТОЛЬКО ПЕРВУЮ
ПОМОЩЬ, ПОЭТОМУ У КАЖДОГО
УЧАСТНИКА ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ
АПТЕЧКА**
- ☐ Средства гигиены
 - ☐ Салфетки влажные
 - ☐ Мозольный пластырь
 - ☐ Тейп (по желанию)
 - ☐ Полотенце из микрофибры
Быстросохнущее и компактное



ПРОЧЕЕ

- ☐ Мультигул
- ☐ Гермомешки
Для грязной/мокрой одежды
- ☐ Пауэрбанки
- ☐ Зарядные устройства

